Утверждаю

Заведующий
МАДОУ д/с 15 "Дельфиненок"
/Лопушан Анна Анатольевна/

МЕНЮ

30 июня 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2016	199	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,3	6,9	22,8	179	0,8
2016	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	4,1	9,6	19,6	146	0,1
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	180	4,6	3,7	17,3	122	0,8
Итого			**420**	**15**	**20,2**	**50,7**	**447**	**1,7**
II Завтрак								
2016	418	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	153	0,8	0,2	14,9	64	1,2
Итого			**153**	**0,8**	**0,2**	**14,9**	**64**	**1,2**
Обед								
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180/21	9,3	5,5	18,6	161	5,3
2016	266	ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	195	16,6	22,3	33,1	400	1,8
2016	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕНЫЕ)	85	0,9	0,2	2,9	18	7,8
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	15	1,3	0,1	8,3	39	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,7	52	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			12	48	0
Итого			**721**	**29,8**	**28,3**	**85,6**	**718**	**14,9**
Полдник								
		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	22	1,7	2,2	16,4	92	0
2016	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	154	4,4	3,7	7,2	81	0,8
Итого			**176**	**6,1**	**5,9**	**23,6**	**173**	**0,8**
Ужин								
2016	219	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4,5	4,8	28,8	177	0
2012	256	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ	80	12,3	4,5	18,9	164	0,8
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	17	1,1	0,1	7,1	34	0
2008	147	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,3	0,1	8,6	41	0
2016	411	ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ	200	0,3		5,4	22	0,1
Итого			**464**	**19,5**	**9,5**	**68,8**	**438**	**0,9**
Всего				**71,2**	**64,1**	**243,6**	**1840**	**19,5**

Диет. сестра _____ Петросян Марина Артушовна